

				Kcal	kJ	Gramos						
Dieta habitual				Energía	Energía	Grasas	de las cuales Saturada	H.carbono	de los cuales Azúcares	Fibra	Sodio	proteínas
Dia 1	Desayuno			0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Almuerzo	Bocadillo de pechuga pollo		450	1882	9,5	2	50	5	2,7	0,5	21
	Comida	Filete de ternera		135	565	9,3	1,5	0	0	0	0,3	23
		1 cucharada de aceite										
	Merienda			0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Cena	Filete de atún y		160	700	13	1,1	0	0	0	0,5	20
		1 cucharada de aceite										
TOTAL				745	3147	31,8	4,6	50	5	2,7	1,3	64
Dia 2	Desayuno			0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Almuerzo	Bocadillo de pechuga de pollo		450	1882	9,5	2	50	5	2,7	0,5	21
	Comida	Alubias blancas		670	280	11,3	2	4	2	3	0,5	40
	Merienda			0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Cena	Filete de ternera (1 cucharada ace.)		135	1063	9,3	0	0	0	0	0,3	23
	TOTAL			1255	3225	30,1	4	54	7	5,7	1,3	84
Dia 3	Desayuno	Zumo de naranja (100mL)		46	193	0,2	0	0	0	0	0	0
	Almuerzo			0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Comida	Filete de merluza a la plancha (1 cucharada de aceite)		288	1213	2,83	0	0	0	0	0,7	22,1
	Merienda			0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Cena	12 croquetas		158	661	110,88	2,182	7,95	1,72	0,4	0,7	10,35
	TOTAL			492	2067	113,91	2,182	7,95	1,72	0,4	1,4	32,45